

Яку допомогу ви можете отримати

Тут ви можете прочитати про те, яку допомогу вам може надати Habilitering & Hälsa. Допомога може включати одну або декілька послуг. Ваші потреби можуть змінюватися в різні періоди життя. Це адаптована версія тексту (спрощеною мовою).

Мета абілітації полягає у тому, щоб допомогти особам з обмеженими можливості покращити їх повсякденне життя. Крім того, ми можемо надати допомогу вашим родичам.

Інформація про функціональне обмеження

Інформація і розуміння свого функціонального обмеження є дуже важливими. У процесі абілітації ви і ваша родина можете дізнатися більше про ваше функціональне обмеження і про те, як воно впливає на вас. Після цього буде легше визначити, яка допомога вам потрібна.

Функціональне обмеження може впливати на ваш емоційний стан. Може бути неприємно залежати від допомоги інших. Ви можете поговорити з нами про свої почуття.

Функціональне повсякденне життя

Якщо вам важко налагодити повсякденне життя, ми можемо допомогти вам різними способами. Наприклад, ми можемо надати вам допоміжні засоби та інші види підтримки, які полегшать повсякденні задачі; допомогти розвинути гарні звички щодо підтримання порядку вдома і особистої гігієни; допомогти вам краще слідкувати за часом і планувати своє повсякденне життя.

Здоров'я і звички

Ваше функціональне обмеження може впливати на загальний стан здоров'я. Ми можемо допомогти вам розвинути звички, що покращать ваше самопочуття зараз і у майбутньому. Наприклад, це можуть бути харчові звички або фізична активність.

Крім того ми можемо допомогти налагодити сон, упоратись зі стресом та тривогою та розібратися у питаннях про статеве життя.

Моторика та рухові навички

Моторика — це вся рухальна активність тіла. Якщо у вас виникають труднощі з певними рухами, вам можуть знадобитися допоміжні засоби. Наприклад, це може бути інвалідний візок або встановлення ручок, за які ви можете триматись.

До абілітації також можуть входити вправи для тренування рівноваги або здатності рухатися. Можна також пошукати комфортні пози для лежання, сидіння та стояння.

Дихання і ковтання

Деякі функціональні порушення впливають на дихання. Абілітація включає заходи для покращення дихання.

Якщо у вас виникають труднощі з жуванням і ковтанням, ми можемо знайти способи полегшити ці процеси.

Біль і сенсорні враження

Деякі функціональні порушення викликають біль, а також скованість і напруженість м'язів. Існують абілітаційні заходи для роботи з такими проблемами.

Ми також можемо працювати з підвищеною чутливістю до сенсорних вражень. Наприклад, у вас може бути підвищена чутливість до звуків, світла і певних продуктів або чутливість шкіри.

Мова та комунікація

Вам потрібно розуміти інших, а інші повинні розуміти вас. Абілітація може допомогти вам знайти хороші способи спілкування і використання мови. Наприклад, замість того, щоб говорити і писати, можна використовувати мову жестів або зображення. Існують і інші способи комунікації, такі як допоміжні засоби-генератори мовлення.

Якщо ви можете розмовляти, але вам важко розуміти інших і пояснювати свої думки, вам може бути надана відповідна допомога.

Відносини і спілкування з іншими людьми

Ваше функціональне обмеження може вплинути на те, як ви взаємодієте з іншими людьми. Можливо, вам знадобиться допомога в розумінні того, як інші думають і діють. Або ви думаєте про те, як вони сприймають вас. Ми можемо допомогти вам знайти підходящі для вас способи спілкування.

Також може йтися про виховання дітей. Ви можете поговорити з нами про ваші відносини з дітьми.

Підтримка суспільства

Існує багато організацій крім центру реабілітації, які надають підтримку людям з функціональними обмеженнями, наприклад, муніципалітети, Каса соціального страхування, школи і університети. Працівники відділу абілітації знають, яка підтримка існує, і як її можна отримати.

Проблемна поведінка

Іноді людина може завдавати шкоди собі, лякати інших, проявляти насильство або руйнувати речі. Абілітація може допомогти дітям і дорослим з такою поведінкою, і з'ясувати, з чим це пов'язано. Разом ми можемо це змінити.

Освіта, робота і зайнятість

Для гарного самопочуття важливо, щоб все було добре на навчанні або роботі. Багатьом для цього потрібна особлива підтримка. Наприклад, забезпечення тихої та спокійної обстановки. Іноді іншим людям, наприклад вчителям або керівникам, потрібно більше дізнатися про ваше функціональне обмеження. Спеціаліст з абілітації може поради, яких заходів слід вжити.

Спеціалізовані гуртожитки

Якщо ви проживаєте у спеціалізованому гуртожитку або приймаєте участь у повсякденних заходах для людей з обмеженими можливостями, ви маєте право на отримання деяких послуг з абілітації через свій муніципалітет. Поговоріть з персоналом гуртожитку або вашим офіційним представником. Вони можуть поради, куди звернутись за допомогою.

Підтримка для родичів

Якщо ви є родичем дитини або дорослого з обмеженими можливостями, ви можете отримати підтримку від відділу абілітації, щоб відчувати себе краще. Така можливість є для батьків, братів і сестер, партнерів або дітей людей з обмеженими можливостями.